

Forerunner® 10

Manual del usuario



Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® y el logotipo de Garmin son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y otros países. Garmin Connect™ y Virtual Pacer™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Contenido

Introducción	1
Botones	1
Inicio	1
Carga del dispositivo	1
Salir a correr	1
Uso de los intervalos de carrera y caminar	2
Virtual Pacer	2
Carrera con Virtual Pacer	2
Uso de Auto Lap®	2
Puesta en pausa de la carrera automáticamente	2
Garmin Connect	2
Uso de Garmin Connect	2
Historial	2
Récords personales	2
Visualización del historial y de récords personales	2
Eliminación de carreras del historial	2
Eliminación de récords personales	3
Restablecimiento de un récord personal	3
Apéndice	3
Cuidados del dispositivo	3
Limpieza del dispositivo	3
Especificaciones	3
Configuración	3
Cambio de los campos de datos	3
Configuración de la alarma	3
Configuración manual de la hora	3
Solución de problemas	3
Restablecimiento del dispositivo	3
Actualización del software de la unidad Forerunner mediante Garmin Connect	3
Más información	3
Registro del dispositivo	4
Índice	5

Introducción

⚠ AVISO

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

Botones



①	💡	Encender el dispositivo. Activar la retroiluminación.
②	🏃	Iniciar y detener el temporizador. Seleccionar el elemento del menú resaltado.
③	▽	Desplazarse hasta el siguiente elemento del menú. Desplazarse hasta la siguiente página de datos cuando el temporizador esté en marcha.
④	↶	Volver sin seleccionar nada. Marcar una vuelta (página 2).

Inicio

Cuando utilices tu Forerunner por primera vez, lleva a cabo los siguientes pasos.

- 1 Carga el dispositivo (página 1).
- 2 Personaliza la configuración de carrera (página 2).
- 3 Sal a correr (página 1).
- 4 Carga tu carrera en Garmin Connect™ (página 2).

Carga del dispositivo

NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

- 1 Conecta el cable USB en un puerto USB disponible del ordenador.
- 2 Alinea los topes del cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo y presiona el cargador hasta que se oiga un clic.



- 3 Carga el dispositivo por completo.

Salir a correr

El dispositivo se proporciona parcialmente cargado. Puede que tengas que cargar el dispositivo (página 1) antes de salir a correr.

NOTA: el dispositivo se enciende automáticamente mientras se carga. Si no cargas el dispositivo antes de ir a correr, mantén pulsado ① para encender el dispositivo.

- 1 Selecciona 🏃.
- 2 📶 parpadea mientras el dispositivo busca tu ubicación. Cuando el dispositivo encuentra tu ubicación, 📶 se mantiene fijo.
- 3 Selecciona **Iniciar** para iniciar el temporizador. Tiempo ①, distancia ②, calorías quemadas ③, y ritmo se registran mientras el temporizador está en marcha.



SUGERENCIA: selecciona ▽ para consultar las calorías quemadas y el ritmo.

- 4 Selecciona 🏃 para detener el temporizador cuando hayas dejado de correr.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el temporizador.
 - Selecciona **Guardar** para guardar la carrera y restablecer el temporizador. Ahora puedes cargar tu carrera en Garmin Connect (página 2).
 - Selecciona **Descartar** para borrar la carrera.

Uso de los intervalos de carrera y caminar

NOTA: debes configurar la función de carrera/caminar antes de empezar a correr. Una vez que inicies el temporizador de carrera, no podrás cambiar la configuración.

- 1 Selecciona ▾ > **Opciones de carrera** > **Correr/Caminar** > **Activar**.
- 2 Establece el tiempo de carrera para cada intervalo.
- 3 Establece el tiempo de caminar para cada intervalo.
- 4 Sal a correr.

Cuando activas la función de carrera/caminar, esta se utiliza cada vez que sales a correr a menos que la desactives o que actives Virtual Pacer™ (página 2).

Virtual Pacer

Virtual Pacer es una utilidad de entrenamiento diseñada para ayudarte a mejorar tu rendimiento al instarte a correr al ritmo que has establecido.

Carrera con Virtual Pacer

NOTA: debes configurar Virtual Pacer antes de iniciar una carrera. Una vez que inicies el temporizador de carrera, no podrás cambiar la configuración.

- 1 Selecciona ▾ > **Opciones de carrera** > **Virtual Pacer**.
- 2 Selecciona **Activar** o **Editar ritmo** para establecer el ritmo.
- 3 Introduce el ritmo.

Cuando activas Virtual Pacer, se utiliza cada vez que sales a correr a menos que lo desactives o que actives la función de carrera/caminar (página 2).

Uso de Auto Lap®

Puedes configurar el dispositivo para utilizar Auto Lap, que marca automáticamente una vuelta por cada milla (kilómetro) o también puedes marcar las vueltas manualmente. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

- 1 Selecciona ▾ > **Opciones de carrera** > **Vueltas**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Auto Lap** > **Activar** para utilizar Auto Lap.
 - Selecciona **Botón Lap** > **Activar** para utilizar ↶ y marcar una vuelta durante una actividad.
- 3 Sal a correr (página 1).

Puesta en pausa de la carrera automáticamente

Puedes utilizar Auto Pause® para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas. Esta función resulta útil si la carrera incluye semáforos u otros lugares en los que debas detenerte.

NOTA: el tiempo en pausa no se guarda con los datos del historial.

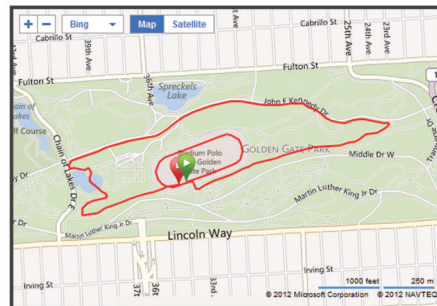
Selecciona ▾ > **Opciones de carrera** > **Auto Pause** > **Activar**.

Garmin Connect

Garmin Connect te ofrece una forma muy sencilla de almacenar y realizar un seguimiento de tus actividades, analizar tus datos y compartir con otros. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad y la hayas guardado en tu dispositivo, podrás cargarla en Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

Analiza tus datos: puedes ver información más detallada sobre tu actividad, que incluye un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad e informes personalizables.



Comparte tus actividades: puedes enviar tus actividades a otras personas mediante un correo electrónico o publicar enlaces a tus actividades a través de tus redes sociales favoritas.

Uso de Garmin Connect

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante el cable USB (página 1).
- 2 Visita www.garminconnect.com.
- 3 Selecciona **Inicio**.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Historial

Puedes ver las siete sesiones de carrera más reciente en tu Forerunner, pero también puedes cargar y consultar sesiones de carrera ilimitadas en Garmin Connect. Cuando la memoria se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

NOTA: El historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

Récords personales

Cuando finalizas una carrera, el dispositivo muestra cualquier nuevo récord personal que hayas conseguido en esa carrera. Los récords personales incluyen información sobre tus mejores tiempos para varias distancias de carretera habituales y sobre la carrera más larga que hayas realizado.

Visualización del historial y de récords personales

el historial de carreras muestra datos sobre la fecha, hora, distancia, ritmo, calorías y vueltas. El dispositivo también muestra tus récords personales para tiempos, distancias y ritmos a lo largo de distintas distancias.

- 1 Selecciona ▾ > **Historial**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Carreras** para consultar la información sobre las sesiones de carrera que has guardado.
 - Selecciona **Registros** para ver tus récords personales.

Eliminación de carreras del historial

NOTA: el hecho de eliminar una carrera del historial del dispositivo no supone su eliminación en Garmin Connect.

- 1 Selecciona ▾ > **Historial**.
- 2 Selecciona **Carreras**.
- 3 Selecciona una carrera.
- 4 Selecciona ✖ > **Descartar** > **Sí**.

Eliminación de récords personales

- 1 Selecciona ▾ > **Historial** > **Registros**.
- 2 Selecciona el récord que deseas eliminar.
- 3 Selecciona **Suprimir** > **Sí**.

Restablecimiento de un récord personal

Puedes restaurar cada récord personal al valor previamente registrado.

- 1 Selecciona ▾ > **Historial** > **Registros**.
- 2 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 3 Selecciona **Usar anterior** > **Usar record**.

Apéndice

Cuidados del dispositivo

NOTIFICACIÓN

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que se podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

Aclara bien a fondo el dispositivo con agua limpia tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, repelentes, cosméticos, alcohol u otros productos químicos peligrosos. Exposiciones prolongadas a estas sustancias pueden dañar la caja.

Después de limpiarlo o utilizarlo, seca siempre el dispositivo y guárdalo en un lugar fresco y seco.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

Limpieza del dispositivo

- 1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
- 2 Seca el dispositivo.

Especificaciones

Tipo de batería	ión-litio recargable y no sustituible por el usuario de 4,2 voltios
Autonomía de la batería	Utilización del GPS 30 minutos al día: hasta 10 días Utilización del GPS de forma continuada: hasta 5 horas Solo reloj: hasta 5 semanas
Resistencia al agua	50 metros
Rango de temperaturas de funcionamiento	Desde -4° hasta 140°F (desde -20° hasta 60°C)

Configuración

Para acceder a la configuración del dispositivo, selecciona ▾ > **Configuración** para personalizar la configuración y las funciones del dispositivo.

Alarma: programa una alarma diaria.

Tonos: permite activar o desactivar los tonos audibles. Puedes configurar tonos para botones y mensajes de alerta.

Peso: establece el peso del usuario.

NOTA: la medida de calorías durante la carrera (página 1) será más precisa si introduces tu peso.

Formatear: configura el dispositivo para que muestre el ritmo o la velocidad.

Configuración: ajusta la hora del día, el formato horario, el idioma y las unidades de medida.

Cambio de los campos de datos

Puedes cambiar las combinaciones del campo de datos de las dos páginas que aparecen mientras que el temporizador está en marcha.

- 1 Selecciona ▾ > **Opciones de carrera** > **Campos de datos**.
- 2 Selecciona la combinación del campo de datos que deseas que aparezca en la primera página.
- 3 Selecciona la combinación del campo de datos que deseas que aparezca en la segunda página.

Configuración de la alarma

- 1 Selecciona ▾ > **Configuración** > **Alarma**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Editar alarma** si la alarma ya está configurada pero deseas cambiar la hora.
 - Selecciona **Activar** si todavía no se ha programado.
- 3 Ajusta la hora y, a continuación, selecciona  para aceptar.

Configuración manual de la hora

De forma predeterminada, la hora se ajusta automáticamente cuando el dispositivo adquiere señales de satélite. También puedes ajustar la hora de forma manual.

- 1 Selecciona ▾ > **Configuración** > **Configuración** > **Tiempo** > **Ajustar hora**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Automático** para permitir que el dispositivo ajuste la hora automáticamente cuando reciba señales de satélite.
 - Selecciona **Manual** para ajustar la hora de forma manual e introduce la hora.

Solución de problemas

Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo.

- 1 Mantén pulsado  durante al menos 15 segundos.
- 2 Mantén pulsado  durante un segundo para encender el dispositivo.

Actualización del software de la unidad Forerunner mediante Garmin Connect

Antes de actualizar el software del dispositivo, debes disponer de una cuenta de Garmin Connect (página 2), y debes conectar el dispositivo al ordenador (página 1).

- 1 Visita www.garminconnect.com.
Si hay nuevo software disponible, Garmin Connect te avisa para actualizar el software.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 3 No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualización.

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio Web de Garmin®.

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita <http://buy.garmin.com>, o ponte en contacto con tu distribuidor para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto Garmin.

Obtención del manual del usuario

Puedes descargar la versión más reciente del manual del usuario de Internet.

1 Visita www.garmin.com/intosports.

2 Selecciona tu producto.

3 Haz clic en **Manuales**.

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita <http://my.garmin.com>.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Índice

A

accesorios [3](#)
actualizaciones, software [3](#)
alarma [3](#)
alarmas [3](#)
Auto Lap [2](#)
Auto Pause [2](#)

B

borrar
 historial [2](#)
 récorde personales [3](#)
botones [3](#)
 dispositivo [1](#)

C

campos de datos [1](#)
carga del dispositivo [1](#)
configuración, dispositivo [3](#)

D

datos
 almacenar [2](#)
 transferir [2](#)
dispositivo
 botones [1](#)
 cargar [1](#)

configuración [3](#)
registro [4](#)
restablecer [3](#)

E

el historial [2](#)
especificaciones [3](#)

G

Garmin Connect, almacenar datos [2](#)
guardar actividades [1](#)

H

historial
 borrar [2](#)
 enviar al ordenador [2](#)
 envío al ordenador [2](#)
 ver [2](#)
hora [3](#)

I

idioma [3](#)
intervalos [2](#)
intervalos de caminar [2](#)

L

limpiar el dispositivo [3](#)

P

páginas de entrenamiento, ver [1](#)

peso [3](#)

R

récorde personales [2](#)
 borrar [3](#)
 restablecimiento [3](#)
registrar el dispositivo [4](#)
registrar el producto [4](#)
resistencia al agua [3](#)
restablecer, dispositivo [3](#)
ritmo [2](#)

S

sesiones [2](#)
software, actualización [3](#)
solución de problemas [3](#)

T

temporizador [2](#)
 detener [1](#)
 iniciar [1](#)
tonos [3](#)

U

unidades de medida [3](#)

V

Virtual Pacer [2](#)
vueltas [2](#)

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 2380000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwán (R.O.C.)

